

SYSTEMISCHER COACH

Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

DER EINSTIEG INS SYSTEMISCHE COACHING

Deine Coaching-Ausbildung: Onboarding, Ablauf & Erwartungen

Einführung in die Coaching-Ausbildung, Empfehlung von Video-Plattformen für eigenes Üben, Video-Vorstellung der Dozenten

Systemisches Coaching: Grundlagen & Einführung

Definition & Berufsbild, Übersicht über die Berufsfelder des Coachings, systemischer Ansatz & seine Grundannahmen, Verortung von Coaching im Bereich von Persönlichkeitsentwicklung & Beratung

Coaching als Prozess: Die Coaching-Phasen

Prozesshaftigkeit von Coaching, einen Prozess begleiten, Phasen im Coaching, Einsatz verschiedener Settings, Falldokumentation, Evaluation und Qualitätssicherung

Rolle, Haltung & Selbstverständnis als Coach

Entwicklung einer eigenen Coaching-Definition, systemisch, ressourcen- & lösungsorientiert, Soft Skills eines Coaches, Neutralität & Allparteilichkeit, Beziehungsaufbau, Do's & Dont's im Coaching

Ziel- & Auftragsklärung im Coaching: Das Anliegen erkennen

Zuhören & Fragetechniken für das Erstgespräch im Coaching

Wer wir sind: Psychologie & Persönlichkeit

Psychologie der Persönlichkeit, Werte, Bedürfnisse, Motive, Ressourcen, Stärken, Verhalten, wertebasierte Entscheidungen, Persönlichkeitsmodelle & -profile, Emotional Performance Profile, Motiv-Verhalten-Wert-Kontext-Modell

COACHING-SKILLS: SYSTEMISCHE METHODEN, GESPRÄCHSFÜHRUNG & KOMMUNIKATION

Kommunikation & Gesprächsführung im systemischen Coaching

Systemische Kommunikation, Gleichzeitigkeit & Zirkularität, Verbindung von Wort & Gefühl, Anwendung in einzelnen Gesprächs- & Coachingphasen, vertrauensbildende Kommunikation

Coaching-Gespräche: Planung & Aufbau

Ich-Sprache, aktives Zuhören & systemische Fragetechniken als zentrale Kommunikations-

techniken im Coaching anwenden, anlassbezogene Kommunikation im Coaching-Prozess

Coaching-Workshop I: Intensivtraining Kommunikation & Fallarbeit

Systemische Kommunikation für die Coachingpraxis, Anwendung der Kommunikationstechniken in den einzelnen Coachingphasen, Moderationskompetenz

Digitales Coaching: So funktioniert's

Tools & Plattformen fürs Online-Coaching, Beziehungsaufbau digital gestalten, Umgang mit Herausforderungen, Anwendungssicherheit & Funktionalität gewährleisten

Tools & Methoden für das systemische Coaching

Anlass & Methoden im Coaching, Praxisfälle & ausgewählte systemische Methoden im Einsatz

Coaching-Workshop II: Coachingmethoden & Fallarbeit

Systemisch-lösungsorientierte Methoden nach Coaching-Phasen & Anwendung an Praxisfällen

MOTIVE, WERTE & PERSÖNLICHKEIT: DAS EPP

Motive, Werte & Persönlichkeit: Das Emotional Performance Profile (EPP) im Coaching

Führen von Auswertungsgesprächen im Rahmen des EPP

ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM COACHING

Im Hier & Jetzt: Mindfulness im Coaching

Grundhaltungen der Achtsamkeit, Indikation für den achtsamkeitsbasierten Methodeneinsatz im Coaching

Die eigene Kraft finden: Ressourcen erkennen & nutzen

Definition & Faktoren der Resilienz, Positive Psychologie, ressourcenstärkende Elemente nutzen, Umgang mit Stressoren, Zürcher Ressourcen Modell

Embodiment: Achtsamkeit & Resilienz im Coaching

Relevanz & Integration von Embodiment im Achtsamkeitscoaching

Coaching-Toolbox: Achtsamkeit & Resilienz

Anleitung von Achtsamkeitsübungen, Ziele & Einsatzmöglichkeit der einzelnen Übungen im Coaching

Coaching-Workshop III: Mindful Coaching & Fallarbeit

Stress verstehen, Copingstrategien, Anwendung von achtsamkeitsbasierten Methoden, Resilienz & Achtsamkeit

COACHING-FOKUS I: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Persönlichkeitsentwicklung: Selbstwert, Biografie- & Innere-Kind-Arbeit

Selbstwertbezogene Glaubenssätze analysieren & transformieren, Dankbarkeits- & Selbstliebe-Übungen, strukturierte Biografiearbeit mit Coachees, Innere-Kind-Arbeit, Sonnenkind & Schattenkind, Emotions- & Affektregulation

Emotionen, innere Antreiber & Glaubenssätze

Coaching-Tools zur Emotions- & Affektregulation anwenden, Tools zur positiven Veränderung von Glaubenssätzen, Praxisfälle

Coaching-Workshop IV: Life-Coaching & Fallarbeit

Anwendung von systemischen Life-Coaching-Tools, Durchführung von Biografie- & Innere-Kind-Arbeit

COACHING-FOKUS II: BUSINESSANLIEGEN

Selbstführung, Mitarbeiterführung & Mindful Leadership

Selbstführung & Work-Life-Balance, Führungsstile & -modelle, Mindfulness in Organisationen, New Work & VUCA, Konfliktmanagement & integrierende Lösungssuche, Burnoutprävention

Organisationspsychologie

Organisationsentwicklung & Change-Management

Team-Coaching

Analyse von Konfliktarten & -ebenen, Umgang mit Widerständen, Begleitung zur integrierenden Lösungsfindung, Einbindung von Führungskräften

Coaching-Workshop V: Coaching im Business-Kontext & Fallarbeit

Coaching von Führungskräften, ausgewählte Führungsherausforderungen, Mindful Leadership Coaching, Change- & Career-Coaching, Stressbewältigung & Work-Life-Balance für Führungskräfte

ERFOLGREICH ALS COACH

Ethik für Coaches

Ethikrichtlinien für Coaches, Grenzen & Möglichkeiten der eigenen Tätigkeit, ethischer Umgang mit Mitwisserschaft als Coach, Bewältigung von Dilemmata in Coaching-Prozessen

Erfolgreich als Coach: Business-Modelle & Marketing

Basics der Existenzgründung, Businessplan, Rechtsformen, Versicherungen für Coaches, Startup-Tipps, Networking, Entwicklung von USPs und Marketingstrategien, digitale Marketingmaßnahmen



DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT) & Fallstudie (FS)	Onlinevorlesung (OV) & Webcast (WC)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
Dein WELCOME Paket der Deutschen Sportakademie				WEB: Check-In-Webinar WBT: Zeit- und Selbstmanagement	
1	SB 1: Systemisches Coaching: Grundlagen & Einführung		OV 1: Coaching als Prozess: Die Coaching-Phasen	WEB 1: Deine Coaching-Ausbildung: Onboarding, Ablauf & Erwartungen	
2			WC 1: Ziel- & Auftragsklärung im Coaching: Das Anliegen erkennen	WEB 2: Rolle, Haltung & Selbstverständnis als Coach WBT 1: Wer wir sind: Psychologie & Persönlichkeit	S 1: Coaching-Workshop I: Intensivtraining Kommunikation & Fallarbeit <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
3	SB 2: Kommunikation & Gesprächsführung im systemischen Coaching			WEB 3: Coaching-Gespräche: Planung & Aufbau	S 2: Coaching-Workshop II: Coachingmethoden & Fallarbeit <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
4		OT 1: Systemische Kommunikation & Gesprächsführung	WC 2: Digitales Coaching: So funktioniert's		S 3: Motive, Werte & Persönlichkeit: Das Emotional Performance Profile (EPP) im Coaching <i>½ Tag (digital)</i>
5		FS 1: Systemische Coachingmethoden	WC 3: Tools & Methoden für das systemische Coaching		
ZERTIFIKAT: EMOTIONAL PERFORMANCE PROFILE-INSTRUCTOR					
6	SB 3: Die eigene Kraft finden: Ressourcen erkennen & nutzen		OV 2: Im Hier & Jetzt: Mindfulness im Coaching	WEB 4: Embodiment: Achtsamkeit & Resilienz im Coaching	S 4: Coaching-Workshop III: Mindful Coaching & Fallarbeit <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
7	SB 4: Coaching-Toolbox: Achtsamkeit & Resilienz	OT 2: Achtsamkeit & Resilienz im Coaching			S 5: Coaching-Workshop IV: Life-Coaching & Fallarbeit <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
ZERTIFIKAT: ACHTSAMKEIT & RESILIENZ IM COACHING					
8	SB 5: Persönlichkeitsentwicklung: Selbstwert, Biografie- & Innere-Kind-Arbeit			WEB 5: Emotionen, innere Antreiber & Glaubenssätze	S 6: Coaching-Workshop V: Coaching im Business-Kontext & Fallarbeit <i>2 Tage (präsent oder digital)</i>
9		FS 2: Life-Coaching in der Praxis	WC 4: Beziehungen: Familie, Freunde & soziales Umfeld		
ZERTIFIKAT: PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG & LIFE-COACHING					
10	SB 6: Selbstführung, Mitarbeiterführung & Mindful Leadership		WC 5: Berufliche Coachinganliegen: Change- & Career-Coaching	WEB 6: Organisationspsychologie	
11		FS 3: Business Coaching & Mindful Leadership		WEB 7: Team-Coaching	
ZERTIFIKAT: BUSINESS-COACHING & MINDFUL LEADERSHIP					
12			WC 6: Aufbau der eigenen Coaching-Praxis: Planung, Positionierung & Perspektiven	WEB 8: Ethik für Coaches WEB 9: Erfolgreich als Coach: Business-Modelle & Marketing	

ABSCHLUSSPRÜFUNG: ABSCHLUSSARBEIT (DOKUMENTATION & REFLEXION EINES EIGENEN COACHINGS)